

Департамента образования Администрации города
Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е.
Дерягиной**

Принята МС
Протокол № 7 от 30.06.2023 года
По МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной
Приказ № 88 - от 30.06.2023
Директор Булычева О.В.

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

СПОРТИВНЫЙ ТУРИСТСКИЙ КЛУБ «СИНЕГОРЬЕ»

возраст обучающихся: 12-18 лет

срок реализации: 3 года

Автор–составитель:

Педагог дополнительного образования

Якубовский Алексей Алексеевич

Екатеринбург, 2023 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа разработана с учётом нормативных документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

11. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной;

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБУ ДО ДДТ Ленинского района города Екатеринбурга им. Е.Е. Дерягиной (утв. приказом от 30.06.2023 № 87-о

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: дополнительное образование необходимо в современной системе образования во всех своих формах. Совместно с общим, дошкольным, профессиональным образованием она выполняет важные социальные и педагогические функции и компенсирует то, что не добавляют ребятам вышеперечисленные образовательные институты.

Согласно Федеральному закону РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.), Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 года № 996-р) и приказа Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года» программа адаптирована в соответствии с потребностями времени.

По сравнению с физической культурой и спортом туризм почти не обеспечен достаточным количеством подготовленных кадров (не путать самодеятельный туризм и туристический бизнес), способных осуществлять организационные функции на различных уровнях управления и самоуправления. Поэтому, воспитание квалифицированных туристских общественных кадров, имеющих хорошую техническую, физическую, методическую и морально-волевую подготовку для ведения туристской работы в регионе в настоящее время является актуальным.

Отличительные особенности: по разнообразию и силе воздействия на личность ребенка среди видов дополнительного образования туризм можно поставить на одно из первых мест, ведь занятие туризмом позволяют взаимосвязать умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, способствуют приобретению навыков самостоятельной исследовательской работы, формированию мировоззрения, социальной и профессиональной ориентации, духовному и физическому развитию.

Адресат: Начальную туристскую подготовку целесообразно начинать не ранее 12 лет, когда начинает формироваться автономия ребенка и одновременно усиливается влияние на него сверстников, охотно проявляется инициатива, интенсивно развивается логическая память и мышление. Соответственно первый год обучения – это школьники 12-14 лет. Группа первого года обучения, занимающаяся по программе «юные туристы» комплектуется в количестве от 13 до 14 человек.

Специализированная подготовка туристов начинается со второго года обучения. Возраст обучающихся 15-16 лет. В этом возрасте подростки испытывают желание утвердиться в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение и внимание товарищей. Группа второго года обучения, занимающаяся по программе «туристы России» комплектуется в количестве от 12 до 14 человек.

Третий год обучения – это подготовка организаторов школьного

туризма. Возраст обучающихся 16-18 лет. К этому возрасту ребята готовы испытать себя, установить и расширить границы своих возможностей, готовы к пробе своих сил и как участник на сложном туристском маршруте, и в управлении туристской группой в походе выходного дня. Группа третьего года обучения, занимающаяся по программе «организаторы школьного туризма» комплектуется в количестве 10 до 12 человек.

Набор детей в группы МБУ ДО ДДТ им. Е.Е. Дерягиной осуществляется на добровольной основе, без вступительных испытаний, но с обязательным предоставлением медицинской справки о состоянии здоровья, где должно быть отражено, что ребенок может заниматься данным видом деятельности.

Число детей, одновременно находящихся в группе от 12 до 14 человек.

Режим занятий определяется в соответствии с санитарными нормами и психофизическими особенностями детей.

Каждая группа понедельно имеет 9-часовую учебную нагрузку, которая подразделяется на 3-х часовое теоретическое занятие с элементами практики на базе Дома детского творчества, 6-ти часовое практическое занятие в полевых условиях. В воскресные, праздничные дни и каникулярное время продолжительность 6-ти часового практического занятия (туристского похода) увеличивается до 12 часов для одной из групп за счет другой группы, но в следующий выходной 12-часовое практическое занятие проводится с той группой, которая не участвовала в походе.

Продолжительность одного академического часа занятий на базе Дома детского творчества – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 1272 часа.

1 год обучения: 408 часов в год (12 часов в неделю, 34 учебные недели);

2 и 3 год обучения: 432 часа в год (12 часов в неделю, 36 учебных недель).

Все зачетные степенные и категориальные походы в сетку часов не входят.

Срок освоения: 3 года.

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используется традиционная модель организации образовательного процесса, представляющая собой линейное освоение содержания программы в течение трех лет обучения в одной образовательной организации.

Уровень сложности программы – содержание и материалы программы реализуются в соответствии с уровнем сложности программы:

1 год обучения - «Стартовый уровень» предполагает ознакомление с различными видами туризма, овладение основами физической подготовки; укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; воспитание интереса к занятиям туризмом. Создание начальной базы разносторонней подготовленности: физической, краеведческой технической, основ оказания доврачебной помощи, ориентирования в экстремальных ситуациях, ознакомления и соблюдения правил техники безопасности по различным видам и формам туризма, подготовка и совершение первого многодневного и первого спортивного походов.

2 год обучения - «Базовый уровень» предусматривает укрепление здоровья и дальнейшее закаливание организма занимающихся; повышение уровня разносторонней туристской подготовленности для успешного овладения навыками в различных видах туризма; получение основ ориентирования; развитие самостоятельных навыков в обеспечении жизнедеятельности в природных экстремальных ситуациях; получение первоначальных медицинских знаний, необходимых участнику многодневных походов; закрепление навыков по работе на страховке и само страховке; участие в многодневных категориальных походах по

различным видам туризма.

3 год обучения - «Продвинутый уровень» предполагает специальную физическую подготовку; совершенствование техники пешеходного, водного (катамаран), лыжного видов туризма; ориентирование в спортивных походах; чтение карты и самостоятельная прокладка маршрута и проведение по нему группы; умение оказывать первую доврачебную помощь; самостоятельная деятельность в подготовке и проведении многодневного похода в качестве помощника руководителя группы; участие в организации школьного туристского мероприятия; повышение или подтверждение туристской квалификации через участие в категорийных походах в пешеходном, водном или лыжном видах туризма.

Формы обучения: очная

Принципиальной особенностью процесса обучения по данной программе является единство теории и практики, когда теоретический материал излагается небольшими частями и сразу же закрепляется на практике. Это позволяет за короткий срок выработать не только умения, но и навыки, что способствует более интенсивному освоению различных видов и форм туризма и при этом сохраняет высокую мотивацию к занятиям у детей. Во всей учебной деятельности сочетаются групповая и индивидуальная работа с учащимися. Принцип обучения – от простого к сложному.

Виды занятий:

обсуждение	«мозговой штурм»	сбор
занятие-игра	наблюдение	экспедиция
игра-путешествие	открытое занятие	эстафета
консультация	поход	праздник

Формы подведения итогов: опрос, контрольное занятие, тренировочный или спортивный поход, оформление отчетов, конкурс отчетов, участие в чемпионате, выдача индивидуальных справок об участии в спортивном туристском походе.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение и

педагогический анализ результатов (анкетирование, тестирование, зачеты, выполнение диагностических заданий, участие обучающихся в соревнованиях и т.д.).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: –формирования личности, ее профессионального самоопределения, позитивной жизненной позиции через участие в различных видах туристской деятельности.

Задачи программы:

- удовлетворить потребность ребенка в общении, досуге, разнообразных видах коллективной, групповой и индивидуальной деятельности посредством создания особой среды туристского общества;
- помочь реализовать заложенные в ребенке энергетический и духовный потенциалы, прививая опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности подростка;
- формировать чувство любви к малой Родине, бережного отношения к ее природному и культурному наследию.

Цель первого года обучения – способствовать совершенствованию личностных: морально-волевых, коммуникативных, физических качеств учащихся; приобретение туристских знаний и навыков и их совершенствование.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- дать теоретическую и практическую подготовку по видам туризма: пеший и водный;
- обучить технике и тактике пешего и водного видов туризма;
- обучить основам оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- развить навыки фото и видеосъемки в походных условиях;
- развить навыки организации туристского быта.

Воспитательные:

- углубить и расширить краеведческие знания;
- воспитать бережное отношение к природе;
- развить самостоятельность и инициативность в принятии решений.

Цель второго года обучения – развитие познавательной творческой и общественной активности учащихся, самостоятельности и инициативы, совершенствование туристских знаний и навыков и приобретение компетенций по новым видам туризма.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

- дать теоретическую и практическую подготовку по видам туризма: горный, спелео, лыжный;
- обучить технике и тактике горного, спелео и лыжного видов туризма;
- расширить знания по оказанию первой доврачебной помощи;
- обучить техническим навыкам оформления отчетов о проведенных походах.

Развивающие:

- развить навыки фото и видеосъемки в походных условиях;
- развить навыки организации туристского быта в экстремальных условиях.

Воспитательные:

- углубить и расширить краеведческие знания;
- воспитать бережное отношение к природе;
- развить самостоятельность и инициативность в принятии решений.

Цель третьего года обучения – допрофессиональная подготовка квалифицированного туристского актива с возможностью дальнейшей специализации в области туризма и спорта.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- дать теоретическую и практическую подготовку по видам туризма:

лыжный, скалолазание и спелеоподготовки;

- обучить технике и тактике водного, пешего и горного видов туризма;

- обучить техническим навыкам оформления отчетов о проведенных походах.

- закрепить навыки спасательных работ по различным видам туризма и по приемам оказания доврачебной помощи.

Развивающие:

- развить навыки организации походов выходного дня и тренировочных походов;

- развить навыки организации туристского быта.

Воспитательные:

- углубить и расширить краеведческие знания;

- воспитать бережное отношение к природе;

- развить самостоятельность и инициативность в принятии решений;

- развить творческую и общественную активности учащихся;

- способствовать совершенствованию личностных: морально-волевых, коммуникативных, физических качеств учащихся.

Учебный (тематический) план

Первый год обучения

«Юный турист»

№п/п	Название темы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика		
				Помещение	На местности	
1.	Введение. Беседа о туризме. Ознакомление с работой турклуба. Знакомство с группой	3	3	-	-	Опрос, Педагогическое наблюдение
2.	Техника безопасности в помещении, на	3	3	-	-	Педагогическое

	транспорте, в походе					наблюдение
3.	Туристские возможности города Екатеринбурга и Свердловской области	9	3	-	6	Педагогическое наблюдение
4.	Организация, подготовка и проведение первого похода выходного дня	15	3	-	12	Опрос
5.	Правила организации туристских путешествий	3	3	-	-	Опрос, контр. занятие
6.	Личные вещи туриста	3	3	-	-	Контр. занятие
7.	Общественное снаряжение тургруппы	3	3	-	-	Педагогическое наблюдение
8.	Рюкзак. Укладка турснаряжения в рюкзак	21	4,5	4,5	12	Выполнение нормативов, самост. работа
9.	Привалы и ночлеги. Выбор места стоянки. Установка палатки	39	9	6	24	Выполнение нормативов, самост. работа
10.	Костры и очаги. Заготовка топлива	33	9	-	24	Самост. работа
11.	Питание в походе. Приготовление пищи в походных условиях	18	6	-	12	Контр. занятие
12.	Вопросы гигиены в походе	3	3	-	-	Педагогическое наблюдение
13.	Порядок движения и способы преодоления препятствий в пешем походе	18	6	-	12	Выполнение нормативов
14.	Топографическая подготовка юных туристов. Ориентирование на местности	18	4,5	1,5	12	Контр. занятие
15.	Основы безопасности похода и навыки оказания первой помощи	12	9	3	-	Мониторинг практ. действий

16.	Обретение навыков сборки катамарана. Укладка груза и посадка на катамаран. Распределение обязанностей в команде. Проведение тренировочного сплава	36	6	6	24	Педагогическое наблюдение, самост. работа
17.	Проведение походов	162	-	-	162	Мониторинг МКК, педагогическое наблюдение
18.	Подведение итогов походов	9	9	-	-	Отчеты о походах
	Итого часов:	408	87	21	300	

Содержание учебного (тематического) плана

Первый год обучения

«Юный турист»

Тема №1. Введение. Беседа о туризме. Ознакомление с работой турклуба. Знакомство с группой.

Теория: специфика занятий туризмом. Показ фото- и видеоматериалов. Информация о походах. Знакомство с графиком работы турклуба, перечень необходимых для занятий предметов. Медицинское освидетельствование. Сбор данных о записавшихся и их родителях для занесения в журнал.

Тема №2. Техника безопасности в помещении, в транспорте, в походе.

Теория: меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при переездах туристской группы в транспорте.

Меры безопасности в походных условиях (при движении по маршруту, преодолении препятствий, на привалах и стоянках).

Правила поведения в населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Роспись в журнале по технике безопасности.

Тема №3. Туристские возможности города Екатеринбурга и Свердловской области.

Теория: лесопарки нашего города. Природные достопримечательности г. Екатеринбурга. Свердловская область – самые популярные туристские маршруты. Климатические особенности и рельеф региона.

Практика: Ознакомление с маршрутами первых походов.

Тема №4. Организация, подготовка и проведение первого похода выходного дня.

Теория: принципы комплектования группы. Требования к руководителю и участникам похода. Подробности личной экипировки туриста. Выбор места и времени сбора группы. Ознакомление с маршрутом похода, составление плана – графика движения, продуктовой и дорожной смет. Оформление выходных документов.

Практика: подготовка и распределение необходимого группового тур. снаряжения. Выход с маршрута. Возвращение домой. Подведение итогов первого похода. Обмен видео- и фото- информацией.

Тема №5. Правила организации туристских путешествий.

Теория: предпоходная подготовка. Правила комплектования группы. Выбор района похода. Определение, характера сложности подготавливаемого путешествия, распределение обязанностей в тургруппе. Дисциплина в группе. Личное тур.снаряжение (необходимый минимум). Общественной снаряжение – подготовка, проверка, распределение. Составление и утверждение продуктовой и дорожной смет. Ознакомление и изучение маршрута похода и плана – графика движения. Работа с топографической картой района похода. Составление и утверждение походной документации. Постановка на учет в МКК и РПСО.

Базовые документы по организации походов со школьниками.

Тема №6. Личные вещи туриста.

Теория: понятие о личном туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения для многодневных походов в разных видах туризма (пеший, водный). Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона и характером погодных условий. Подбор необходимого снаряжения в

домашних условиях.

Тема №7. Общественное снаряжение тургруппы.

Теория: Общественное снаряжение тургруппы в многодневном походе – требования к нему. Перечень группового снаряжения. Типы палаток, тенты к ним. Походная посуда для приготовления пищи. Колюще – режущий инструмент. Общественная медицинская аптечка. Хозяйственный набор. Ремонтный набор. Особенности турснаряжения для водного сплава. Демонстрация и работа со снаряжением для каждого вида туризма.

Тема №8. Рюкзак. Укладка тур.снаряжения в рюкзак.

Теория: История появления и развития рюкзака. Типы рюкзаков (для походов выходного дня и спортивных походов, для различных видов туризма), их преимущества и недостатки. Демонстрация имеющихся типов рюкзаков в турклубе (от простейших до рюкзака с системой индивидуальной подгонки). Составные части рюкзака.

Укладка вещей в рюкзак. Подготовка рюкзака для укладки тур.снаряжения. Создание каркаса жесткости. Набор укладываемых вещей. Принципы укладки (первоочередность; мягкое - жесткое; объемность; глубже – ближе и т.д.). Контролируемость полного перечня укладки вещей. Особенности укладки рюкзака для пешего, водного походов. Подгонка лялочно-поясной системы по индивидуальным физическим особенностям туриста. Внешний вид уложенного рюкзака. Грузоподъемность. Весовые характеристики для школьников. Особенности переноса рюкзака в походе и в транспорте. Просушка, ремонт рюкзака.

Практика: Нормативы укладки рюкзака в походе. Отработка навыков укладки рюкзака в помещении – на правильность и на время. Контроль за полной сборкой рюкзака. Подгонка рюкзака по физическим параметрам туриста. Контроль за правильностью подгонки. Разборка рюкзака на составляющие, укладка – упаковка рюкзака.

Тема №9. Привалы и ночлеги. Выбор места стоянки. Установка палатки.

Теория: Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников) и вида похода (водный, пеший). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планировка лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов), заготовка дров.

Уборка места лагеря перед уходом группы. Бережное отношение к окружающей среде.

Работа с различными палатками, имеющимися в клубе. Составные части палатки. Порядок распаковки и очередность монтажа палатки. Установка тента над палаткой. Контроль правильности сборки палатки и натяжения тента. Объемные характеристики палатки. Расположение вещей в палатке. Размещение в палатке туристов.

Нормативы для установки палаток различных типов. Защита палатки от ветра и осадков тентом.

Практика: Установка палаток. Различные типы палаток, их конструктивные особенности, преимущества и недостатки. Размещение туристов и вещей в палатке. Защита палатки от осадков, ветра, насекомых. Правила поведения в палатке.

Сборка палатки в помещении и на местности, на правильность и на время. Разборка и упаковка палатки, на правильность и на время в помещении и на местности.

Тема №10. Костры и очаги. Заготовка топлива.

Теория: Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, пилой, ножом при заготовке растопки и топлива. Правила хранения и переноски, передачи колющих и режущих предметов.

Древесина и ее свойства. Валка сухостоя. Выбор сухого дерева, нормы безопасности при валке дерева. Разделка на бревна, чикировка и перенос

бревен до места стоянки. Оборудование прикостровой территории. Поиск сухостоя в определенном квадрате леса.

Практика: Выбор места, заготовка растопки, колка дров и разведение костра на местности на правильность и на время. Сдача нормативов по разведению костра.

Тема №11. Питание в походе. Приготовление пищи в походных условиях.

Теория: Значение полноценного «горячего» питания в походе.

Костровая походная посуда для группы. Назначение хозяйственного кострового набора (тросик, крючки, поварешки, рукавицы).

Перечень продуктов. Требования по калорийности, разнообразию и хранению. Приготовление пищи на огне. Нормы безопасности.

Санитарная обработка посуды.

Практика: Навешивание костровки. Выбор и подготовка места. Параметры высоты, длины. Крепеж. Аналоги костровки.

Оборудование очага костровкой в полевых условиях. Проверка правильности и надежности крепежа костровки. Навес и съем котлов с грузом на крючки при горящем костре. Разбор действий костровых.

Тема №12. Вопросы гигиены в походе.

Теория: Личная гигиена детей, занимающихся туризмом. Необходимый минимум необходимых принадлежностей. Необходимость соблюдения санитарных норм в походе.

Неблагоприятные последствия несоблюдения правил личной гигиены.

Подбор гигиенического комплекта в домашних условиях.

Тема №13. Порядок движения и способы преодоления препятствий в пешем походе.

Теория: Порядок движения группы на маршруте. Порядок построения, режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по

дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Переправы через реки. Определение возможности, времени и способа организации переправы на выбранном участке.

Практика: Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности, по наведенной переправе.

Тема №14. Топографическая подготовка юных туристов. Ориентирование на местности.

Теория: Значение навыков ориентирования для туристов. Карты, масштаб, рамка и внерамочное оформление.

Рельеф. Способы изображения рельефа на карте.

Практика: Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба. Измерение расстояния по карте. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топонимах.

Изучение на местности изображения местных предметов, форм рельефа.

Упражнение на запоминание знаков.

Ориентирование по горизонту, азимут. Направление сторон горизонта. Градусное значение. Азимутальное кольцо (роза направлений). Определение азимута. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на глазомерную оценку азимутов.

Тема №15. Основы безопасности похода и навыки оказания первой помощи.

Теория: Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм.

Заболевания в походе. Профилактика заболевания и травматизма.

Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые

отравления и желудочные заболевания.

Практика: Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электротоком.

Практика наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран. Промывание желудка.

Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему.

Тема № 16. Обретение навыков сборки катамарана. Укладка груза и посадка на катамаран. Распределение обязанностей в команде. Проведение тренировочного сплава.

Теория: Сплав на катамаране. Особенности данного вида похода.

Катамаран. Возможности катамарана. Составные части. Сборка катамарана по полному комплекту.

Размещение и закрепление груза на катамаране. Посадка туристов. Правила безопасного поведения на катамаране. Распределение обязанностей и ответственность за их выполнение.

Практика: Практическая сборка катамарана: проверка комплектности; сборка рамы катамарана; помещение баллонов в защитные чехлы; закачка воздуха в баллоны; крепеж баллонов к раме; растяжка палубы; оснащение чалкой.

Размещение груза на катамаране: равномерное, без перекосов, без выпирающих частей туристского снаряжения; вязка груза к каркасу катамарана.

Посадка, перемещение и высадка туристов с катамарана с соблюдением норм безопасности.

Водный тренировочный поход: с составлением маршрута; с утверждением походной документации; с составлением продуктовой и дорожной смет; подготовкой и укладкой необходимого турснаряжения. По

окончании похода разбор действий на сплаве. Анализ проведенного похода.

Тема №17. Проведение походов.

Практика: Участие в однодневных и многодневных походах с целью закрепления теоретических знаний и наработки практических навыков, полученных на занятиях. Повышение уровня общефизической подготовки. Воспитание морально-волевых качеств: настойчивости, терпения, выдержки и самообладания, решительности, уверенности в своих силах.

В часы досуга на биваке, при подъезде и отъезде к месту похода имеющееся свободное время заполняется развивающими играми и упражнениями (лабиринт, третий лишний, отбери мяч, футбол, фараон, круглый дурак и т.д.).

Тема №18. Подведение итогов походов.

Теория: Обсуждение итогов походов в группе, отчеты ответственных по участкам работы, разбор и анализ ошибок, выполнение максимального и минимального планов похода.

Составление отчета о походе. Обработка различной информации, собранной в походе.

Просушка и укладка туристского инвентаря. Оформление спортивных разрядов участникам.

Планируемые результаты первого года обучения

Предметные результаты:

- знание прав и обязанностей участника в походе;
- знание перечня личных и общественных вещей и тур.снаряжения для однодневного и многодневного походов;
- знание правил, предъявляемых к укладке рюкзака;
- знание требования по выбору места для бивака и установки палатки в летних условиях;
- знание использования карты и компаса;
- владение техникой движения по пересеченной местности;
- владение техникой работы с пилой;

- владение техникой гребли на катамаране;
- умение укладывать рюкзак для похода различной временной продолжительности (до недели);
- умение использовать групповое снаряжение, соблюдая нормы безопасности;
- умение находить сухое дерево, заготавливать топливо для костра;
- умение, работая в команде, подготовить для сплава катамаран из стандартного набора комплектации.

Метапредметные результаты:

- знание географии и истории Свердловской области;
- знание навыков оказания первой медицинской помощи самому себе;
- знание правил безопасности в учебных помещениях, транспорте, в походе;
- владеть техникой самоспасения на воде;
- знание правил пожарной безопасности в лесу.

Личностные результаты:

- знание правил личной гигиены в походе;
- знание режима питания в походе и необходимости его соблюдения;
- умение оказывать доврачебную помощь при ранении колющими, режущими предметами, при тепловом ударе;
- владеть техникой разжигания огня летом в любых погодных условиях;
- знание правил поведения туриста на природе;
- умение одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от погодных условий, длительности похода;
- умение готовить пищу на костре из имеющегося запаса продуктов.

Учебный (тематический) план

Второй год обучения

«Турист России»

№ п/п	Название тем	Количество часов				Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практика		
				Поме- щение	На мест- ности	
1.	Встреча с группой. Подведение итогов летнего спортивного похода	3	3	-	-	Опрос, педагогическ ое наблюдение
2.	Инструктаж по технике безопасности	3	3	-	-	Педагогическ ое наблюдение, контр. занятие
3.	Туристские возможности Урала	15	3	-	12	Педагогическ ое наблюдение
4.	Личное снаряжение туриста	3	3	-	-	Педагогическ ое наблюдение, контр. занятие
5.	Групповое снаряжение туристов	9	3	3	3	Педагогическ ое наблюдение
6.	Организация туристского быта	18	3	3	12	Педагогическ ое наблюдение
7.	Подготовка к многоднев-ному тренировочному походу	30	3	3	24	Педагогическ ое наблюдение
8.	Работа с веревкой, вязка узлов, страховка	24	6	6	12	Педагогическ ое наблюдение, Выполнение нормативов
9.	Питание в туристском путе-шествии	18	6	-	12	Педагогическ ое наблюдение, самост.

						работа
	Особенности лыжного туризма	21	6	3	12	Педагогическое наблюдение
11.	Топография и ориентирование	21	6	3	12	Педагогическое наблюдение, самост. работа
12.	Доврачебная помощь в походных условиях. Меди-цинская аптечка	15	6	3	6	Мониторинг практ. действий
13	Особенности водного туризма	48	6	6	36	Педагогическое наблюдение, самост. работа
14	Проведение походов	195	-	-	195	Мониторинг МКК, педагогическое наблюдение
15	Подведение итогов походов	9	4,5	4,5	-	Отчеты о походах, мониторинг МКК
Итого часов:		432	61,5	34,5	336	

Содержание учебного плана

Второй год обучения

«Турист России»

Тема №1. Встреча с группой. Подведение итогов летнего спортивного похода.

Теория: Уточнение по составу группы. Сбор изменившихся анкетных данных и занесение их в журнал. Расписание занятий.

Итоги летнего спортивного похода. Оформление документов о выполнении разрядных требований участниками похода.

Тема №2. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Повторный инструктаж по нормам безопасности в помещении, на тренировочных занятиях, в транспорте, в походах с росписью инструктируемых в журнале по технике безопасности.

Тема №3. Туристские возможности Урала.

Теория: Урал в творчестве писателей (Д.С. Мамина – Сибиряка, П.П. Бажова, А. Иванова).

Заповедник и национальные парки Среднего, Южного, Северного Урала (действующие и проектируемые).

Пешие, водные, лыжные по Среднему, Южному и Северному Уралу (примерный перечень маршрутов).

Практика: Спортивная экспедиция «100 дней по Уралу».

Тема №4. Личное снаряжение туриста.

Теория: Изменения и дополнения к перечню личных вещей туриста с учетом лыжного похода.

Требования к туристскому снаряжению: прочность, легкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, яркость расцветки.

Практика: Подготовка личного снаряжения с учетом условий похода: обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, на катамаране, в палатке; приемы упаковки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Тема №5. Групповое снаряжение туристов.

Теория: Групповое снаряжение по лыжному виду туризма. Дополнительное хозяйственное снаряжение: ножовка, металлическая сетка для разведения костра в зимних условиях, общественный полог, разборная печь, примус, газовая горелка.

Практика: Заточка и разводка пилы, топора, усовершенствование пилы и топора для похода.

Пополнение перечня ремонтного набора. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, репшнуры, жумары,

страховочные системы, устройства для спуска по веревке.

Освоение нового туристского снаряжения: палаток (иной конструкции), рюкзаков (модифицированных), других видов туристской атрибутики.

Тема №6. Организация туристского быта.

Теория: Требования к месту бивака:

- жизнеобеспечение – наличие в зоне досягаемости питьевой воды, топлива (зона определяется по физическому состоянию группы, по уровню подготовки туристов);
- безопасность – удаление от населенных пунктов, расположение вне зоны опасности от природных и климатических катаклизмов;
- комфортность – возможность устройства бани, продуваемость от насекомых, освещенность.

Практика: Организация лагеря с установкой разных видов палаток в различных природных условиях.

Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Правила работы дежурных по кухне.

Самостоятельный выбор места для бивака с учетом всех вышеперечисленных требований, а также самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Тренировка установки палаток в различных природных условиях.

Тема №7. Подготовка к многодневному тренировочному походу.

Теория: Проведение похода. Выбор района. Разработка основного и запасного маршрутов. Получение разрешения на выход в 1-3-х-дневный поход. Подбор участников, распределение обязанностей.

Практика: Комплектация необходимого группового туристского снаряжения. Разработка меню и продуктовой сметы похода.

Утверждение дорожной сметы похода.

Выдача группового тур.снаряжения и уточнение перечня личного снаряжения. Раскладка продуктов на каждого члена группы. Выбор места и времени сбора. Составление плана – графика похода. Проведение зачетно –

тренировочного похода.

Разбор действий группы и каждого участника на подведение итогов похода. Сдача, просушка, ремонт тур.снаряжения.

Тема №8. Работа с веревкой, вязка узлов, страховка.

Теория: Понятие о страховке и само страховке. Ее значение для безопасного проведения похода. Показания к применению.

Веревка основная и вспомогательная, подготовка к работе и «бухтовка» веревки. Страховочные системы, карабины, крючья, жумары, «восьмерки». Правила применения, нормы безопасности.

Основные узлы, применяемые при страховке и само страховке – это «восьмерка», «двойная восьмерка», «восьмерка спетлей», «прямой узел», «брамшкотовых», «схватывающие узлы».

Применение веревки для страховки при перемещении на опасных участках. Организация точек закрепления (страховки и само страховки) на травянистых, осыпных, скальных, фирновых и ледовых склонов. Переправа через реки и овраги. Понятие о верхней и нижней страховке. Правила движения группы вдоль перил.

Практическое занятие: контроль за подготовкой веревки к работе, организация страховочных точек.

Практическая работа с само страховкой, контроль за правильным применением само страховки и страховки, завязкой узлов.

Тема №9. Питание в туристском путешествии.

Теория: Режим и особенности питания в многодневном спортивном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона питания. Способы уменьшения веса дневного рациона (сухие; сублимированные продукты; сбор, заготовка свежих ягод, грибов, рыбы, съедобных растений).

Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода и от времен года (особенности питания в зимнем походе).

Практика: Нормы закладки продуктов. Особенности походного меню. Фасовка и упаковка продуктов.

Тема №10. Особенности лыжного туризма.

Теория: Туристские возможности Урала по лыжному виду туризма. Инструктаж по правилам безопасности в лыжном походе.

Снаряжение туриста – лыжника, экипировка для похода. Крепления для лыж (установка, подгонка, запасные части). Уход за лыжами. Транспортировка лыжного снаряжения.

Практика: Особенности движения туриста – лыжника. Укладка и подгонка рюкзака.

«Тропление» лыжни. Движение по лыжне, по снегоходным трассам и «зимникам». Одношажный, двушажный, попеременный ход; односторонний, двусторонний (коньковый) ход; техника торможения. Соблюдение интервалов при движении. Организация привалов.

Тема №11. Топография и ориентирование.

Теория: Виды топокарт и основные сведения о них. Условные знаки топокарт. Способы заучивания топонимов.

Изображение рельефа на топокартах. Построение профиля маршрута.

Компас. Правила пользования им. Ориентирование карты и компаса. Азимут, снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту. Приемы обхода от труднопреодолимых препятствий. Движение через промежуточные ориентиры.

Практика: Изучение элементов рельефа по картам и на местности. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Выбор путей движения с учетом основных форм и элементов рельефа.

Упражнения по определению азимута, «снятие» его с карты. Тренировка прохождения азимутальных отрезков. Упражнения нахождение азимутальных дистанций в ограниченном квадрате местности.

Измерение расстояний. Способы измерения расстояний на карте и на местности.

Средний шаг. Счет шагов при движении. Глазомерный способ измерения расстояний. Определение пройденного расстояния по времени

движения.

Игра нахождение «фантов» по азимуту.

Тема №12. Доврачебная помощь в походных условиях. Медицинская аптечка.

Теория: Заболевания и травмы, обусловленные участием в походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопление.

Предупреждение и лечение заболеваний. Профилактические меры, способы лечения простудных заболеваний, отравлений, обморока, переохлаждения, перегрева.

Заболевания и травмы, связанные с укусами насекомых и змей. Помощь при ожогах, ушибах, ссадинах, потертостях.

Медицинская аптечка.

Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Показания и противопоказания в применении лекарств. Хранение, транспортировка и пополнение аптечки.

Лекарственные растения, возможности их использования в походных условиях.

Практика: Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран, ватно-марлевые повязки.

Последовательность действия при переломах, ранах, кровотечениях.

Практические навыки в наложении жгута, бинтования. Отработка приемов искусственного дыхания, закрытого массажа сердца. Приемы транспортировки пострадавшего. Имобилизация пострадавшего.

Положение пострадавшего при транспортировке, способы транспортировки.

Изготовление транспорта.

Наработка практических навыков приготовления различных видов транспорта для пострадавшего. Опробование их в действии с имитацией

пересеченного рельефа местности с внесением, в дальнейшем, необходимой корректировки в изготовлении транспорта и транспортировки на нем пострадавшего.

Тема №13. Особенности водного туризма.

Теория: Туристские возможности Урала по водному виду туризма (катамаран). Категорийность рек. Терминология. Основы речной лоции. Инструктаж по технике безопасности в водном походе.

Разные типы водных судов. Катамаран. Подготовка к сплаву. Распределение багажа по площади палубы. Крепеж снаряжения. Отчаливание и причаливание. Система обязанностей (командир, гребцы, лоцман, чальщик). Ответственность за используемое снаряжение. Экипировка туриста – водника.

Практика: Техника гребли и управления: прямые гребки, обратные гребки, управляющие гребки. Команды на судне.

Движение по течению, против, движение кормой, разворот, чаление (швартовка). Теория: Виды страховки. Внештатные ситуации и их ликвидация.

Последовательность действий при самоспасении.

Тема №14. Проведение походов.

Практика: Участие в однодневных и многодневных походах при любых погодных условиях. Закрепление теоретических знаний и дальнейшая отработка практических навыков, полученных на занятиях и в походах. Повышение уровня общефизической подготовки и специфической туристской выносливости. Воспитание морально – волевых качеств. Проведение зачетного спортивного похода II категории.

В свободные часы походов (досуг) для снятия физической и психической усталости проводятся психотехнические и подвижные игры с различным составом участников (пексисо, вист, кинг, турбол, регби, слон).

Тема №15. Подведение итогов походов.

Теория: Обсуждение итогов походов в группе; отчет должностных лиц

(завхоза, командира, штурмана, санинструктора, оператора) о проделанной работе. Проводится разбор и анализ внештатных ситуаций.

Практика: Составление отчета о походе. Обработка собранной в путешествии информации. Просушка, чистка, ремонт и укладка тур.снаряжения.

Оформление спортивных разрядов участникам.

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные результаты:

- знание прав и обязанностей участника в походе, в том числе и спортивном;
- знание перечня личных и общественных вещей и тур.снаряжения для однодневного и многодневного походов, в том числе и спортивном походе;
- знание правил, предъявляемых к укладке рюкзака в зимнем походе;
- знание требований по выбору места для бивака и установки палатки в летних и зимних условиях;
- знание использования карты и компаса для движения в лыжном походе;
- владение техникой движения по пересеченной местности в зимнем лыжном походе;
- владение техникой работы с пилой, топором;
- владение техникой гребли на катамаране, управление движением на речных препятствиях;
- умение укладывать рюкзак для похода различной временной продолжительности (до недели), а также для зимнего лыжного похода;
- умение использовать групповое снаряжение, соблюдая нормы безопасности как в летнем так и в зимнем походе;
- умение находить сухое дерево, заготавливать топливо для костра различными способами;

- умение, работая в команде, подготовить для сплава катамаран из стандартного набора комплектации, а также из подручных средств.

Метапредметные результаты:

- знание географии и истории Уральского региона;
- знание навыков оказания первой медицинской помощи участникам похода;
- знание правил поведения туриста в природе;
- знание правил безопасности в учебных помещениях, транспорте, в походе;
- владеть техникой самоспасения на воде и оказание помощи упавшему в воду;
- знание правил пожарной безопасности в лесу.

Личностные результаты:

- знание правил личной гигиены в походе и их обязательное соблюдение;
- знание режима питания в походе и необходимости его соблюдения;
- умение оказывать доврачебную помощь при ранении колющими, режущими предметами, при тепловом ударе, при переохлаждении, простудных заболеваниях;
- владеть техникой разжигания огня летом и зимой в любых погодных условиях;
- знание правил поведения туриста на природе, соблюдение энергосберегающих технологий;
- умение одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от погодных условий, длительности похода, подбирать тур.снаряжение для лыжного похода;
- умение готовить пищу на костре из имеющегося запаса продуктов при любых походных условиях.

Учебный (тематический) план

Третий год обучения

«Организаторы школьного туризма»

№ п/п	Название тем	Количество часов				Формы аттестации и контроля
		Всего	Теори я	Практика		
				Поме- щени е	На местност и	
1.	Встреча с группой. Подведение итогов летнего спортивного похода	3	3	-	-	Опрос, самост. работа
2.	Туристские возможности России	3	3	-	-	Педагогическо е наблю-дение
3.	Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях	9	6	3	-	Педагогическо е наблюдение, контр. задание
4.	Физическая подготовка и закаливание организма. Тренировка навыков по ока-занию первой доврачебной помощи	21	3	6	12	Педагогическо е наблюдение, Выполнение нормативов
5.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	18	3	3	12	Педагогическо е наблюдение, самост. работа
6.	Техника преодоления препятствий в лыжном походе. Тактика движения	15	3	-	12	Контр. занятие, самост. работа
7.	Работа с веревкой. Страховка и самостраховка	24	4,5	7,5	12	Контр. занятие, выполнение нормативов
8.	Основы спелеотуризма	30	3	3	24	Педагогическо е наблюдение
9.	Топография и ориентиро- вание. Особенности ориенти-рования в лыжном и водном	24	6	6	12	Контр. занятие выполнение нормативов

	походах					
10.	Техника преодоления препятствий в водном походе. Тактика движения	27	3	-	24	Педагогическое наблюдение, самост. работа
11.	Психологические факторы, влияющие на безопасность группы	6	6	-	-	Педагогическое наблюдение, опрос
12.	Личное и групповое туристское снаряжение (усовершенствование и изготовление)	6	3	3	-	Педагогическое наблюдение, самост. работа
13.	Организаторская подготовка туристов	18	3	3	12	Опрос, педагогическое наблюдение
14.	Проведение походов	219	-	-	219	Мониторинг МКК, самост. работа
15.	Подведение итогов походов	9	3	6	-	Отчеты о походах, контрольное занятие
Итого часов:		432	52,5	40,5	339	

Содержание учебного плана

Третий год обучения

«Организаторы школьного туризма»

Тема №1. Встреча с группой. Подведение итогов летнего спортивного похода.

Теория: Уточнение списочного состава группы. Сбор изменившихся анкетных данных и занесение их в журнал. Расписание занятий.

Итоги летнего спортивного похода. Оформление документов о выполнении разрядных требований участниками похода.

Тема №2. Туристские возможности России.

Теория: Особенности географии страны. Регион Восточной Сибири. Его туристская привлекательность. Туристские маршруты района озера Байкал. Видео- и фото-информация о данном регионе. Картографический

материал.

Тема №3. Обеспечение безопасности в походе, на тренировочных занятиях.

Теория: Система обеспечения безопасности в турпоходе. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении походов и тренировочных занятий. Ответственность каждого члена группы перед собой и другими членами группы в соблюдении мер безопасности.

Роль маршрутно-квалификационных комиссий в оценке подготовленности группы.

Обязательность выполнения рекомендаций МКК и поисково-спасательной службы.

Практика: Роспись в знании правил безопасности при проведении походов в журнале.

Тема №4. Физическая подготовка и закаливание организма. Тренировка навыков по оказанию первой доврачебной помощи.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы, строение и взаимодействие. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Работа сердца под влиянием нагрузок. Дыхание. Постановка дыхания в процессе занятий. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения. Нервная система, центральная и периферическая, основные функции.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности, на совершенствование двигательной и координационной деятельности.

Закаливание организма. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма заболеваниям. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Практика: Врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля при занятии туризмом. Объективные данные: вес, рост, динамометрия. Показания и противопоказания по занятиям

спортивным туризмом (различные виды).

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работо- способность, настроение. Понятие о «спортивной форме».

Тренировка действий по оказанию доврачебной помощи пострадавшему в походе: наложение повязок, шин, жгута; искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; остановка кровотечения на различных частях тела; изготовление транспарта для переноски пострадавшего; переноска пострадавшего по «рельефной» местности.

Тема №5. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: Организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой.

Выбор площадки, подготовка площадки, установка палатки в горной местности.

Особенности крепежа палатки и тента.

Ночлег в палатке без печки. Подгонка тента с целью наименьшей потери тепла. Альтернативные изоляционные материалы. Дополнительные источники тепла в палатке. Общегрупповая накидка – одеяло. Самоконтроль во время ночевки.

Практика: Подготовка площадки, установка палатки в зимних условиях. Ветрозащитная стенка. Использование разборной печки. Монтаж печки, заготовка топлива к ней. Ночные дежурства.

Виды примусов. Правила безопасного использования примусов для обогрева палатки и приготовления пищи.

Способы сушки одежды и обуви в зимних условиях.

Разработка похода с ночлегом без печки и примуса в зимних условиях. Проведение контрольной ночевки с опробованием различных способов обогрева палатки.

Периодичность привалов в зависимости от характера пути и тактического плана дня.

Перекусы: примерный набор продуктов и снаряжения для перекуса,

«карманное» питание, витамины.

Тема №6. Техника преодоления препятствий в лыжном походе.
Тактика движения.

Теория: Особенности техники движения лыжника. Движение по глубокому снегу (тропление), по мокрому снегу (смазка и смоление лыж), по насту (значение ранта).

Техника подъема и спуска. Оценка состояния снега и градусности склона. Способы подъема: «елочкой», «полу - елочкой», «лесенкой», серпантинном. Согласованность работы лыж и палок, темп движения. Значение интервала. Способы спуска. По накатанной лыжне, «по целине», серпантинном, «плугом», «полу – плугом». Торможение: палками; падением. Техника падения. Страховка и самозадержание.

Преодоление завалов, оврагов, водоемов. Определение возможности, времени и способа организации преодоления препятствия на выбранном участке. Движение в горной местности. Лавинная опасность. Меры безопасности при прохождении лавиноопасных участков. Определение возможности и времени передвижения на данном участке.

Тактика движения. Соблюдение дистанционных интервалов. Периодичность привалов в зависимости от характера пути и тактического плана дня. Необходимые команды и знаки.

Практика: Отработка технических и тактических навыков прохождения различных видов препятствий в походных условиях.

Тема №7. Работа с веревкой. Страховка и самостраховка.

Теория: Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Приемы и способы страховки: стоя, через плечо веревкой; сидя, веревкой через поясницу; веревкой через выступ, дерево; веревкой через крюк с карабином; через карабин (закрепленный) и «восьмерку».

Выбор места страховки. Подготовка места страховки.

Приемы самостраховки: петель (основной веревкой) через крюк – карабин; петель (основной веревкой) через выступ; соблюдение трех точек

опоры; использование схватывающего узла.

Узлы: удавка; булинь; академический; схватывающий (австрийский или пруссик); выбраковочный. Техника их вязания.

Практика: Работа с основной веревкой в качестве страховки для передвижения на опасных участках в походных условиях с контролем правильности действий туристов. Вязка «старых» и вновь пройденных узлов: восьмерки; двойной восьмерки; брамшкотового; австрийского; выбраковочного; прямого; удавки; булиня; академического и других как в помещении, так и в походе с контролем правильности действий.

Отработка в походных условиях приемов страховки и само страховки.

Тема №8. Основы спелеотуризма.

Теория: Инструктаж по правилам безопасности при посещении пещер.

Снаряжение туриста – спелеолога. Необходимая экипировка для посещения пещеры.

Особенности передвижения по пещере туриста – спелеолога. Соблюдение дистанционных интервалов. Предупреждение об опасных участках. Подстраховка и само страховка при их преодолении. Ориентирование в пещере. Организация привалов и ночлегов.

Практика: Посещение одной (как минимум) из пещер в комбинированном пеше-спелеопоходе, в водном или лыжном. Нарботка практических навыков спелеотуризма.

Тема №9. Топография и ориентирование. Особенности ориентирования в лыжном и водном походах.

Теория: Чтение карты, определение масштаба карты при отсутствии данных, составление схем и кроки. Копирование карт и схем. Прокладка и описание маршрутов.

Старение карты, изменения, происходящие на местности, идентификация изменений. Отличия по информативной составляющей карты и зимнего рельефа (сглаживание мелких форм рельефа и топонимов, появление зимних составляющих – ледовая переправа, «зимник»).

Ориентирование в водном походе. Речная лоция, три составляющих. Коэффициент извилистости малых рек. Определение географической точки стояния. Определение точки стояния относительно имеющейся лоции.

Практика: Планирование маршрута похода на топографической карте. Практическое занятие по копированию карт и схем. Составление схем и кроки. «Легендирование» участков маршрута.

Занятия на местности с различными масштабными картами. Ориентирование по карте с частично отсутствием элементов на местности. Снятие дорожной сети, рельефа. Разведка и маркировка пути движения. Использование схем, «легенд», фотоснимков для ориентирования и прокладки маршрута. Движение по азимуту. Ориентирование в тумане, в темноте (по эху, направлению склона, линейным ориентирам, по турам, по времени без компаса).

Тема №10. Техника преодоления препятствий в водном походе. Тактика движения.

Теория: Тактика водного похода. Степень риска в водных походах (схема А.В. Будаговского). Источники опасности: предусмотренные и непредусмотренные. Опасные факторы водного потока (скорость течения, температура воды, предметы в потоке).

Преодоление препятствий. «Чувство воды». Разведка опасного участка. Прохождение сливов. Прохождение вала (стоячая волна). Прохождение каменистых участков (шивера-перекат, порог). Прохождение прижима. Выход из улова. Прохождение моста, нитки газо- и нефтепровода. Обнос опасных участков. Страховка с берега и своды.

Тактика водного похода на катамаране. Пассивная и активная тактика движения. Выбор линии движения в конкретном препятствии. Разведка. Выбор способа прохождения однородных участков.

Тактика движения на сплаве. Тактика распределения сил и средств группы на маршруте (комбинированный пеше-водный поход).

Практика: Практические занятия на реке. Отработка навыков

управления катамараном.

Слаженность действий группы. Выбор линии движения. Разведка. Обнос.

Тема №11. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы.

Теория: Влияние на психологию туриста опасностей, возникающих в походе. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Субъективные опасности: недостаточная физическая, техническая, морально – волевая подготовка участников похода; недисциплинированность; слабая предпоходная подготовка; переоценка возможностей группы и недооценка встречающихся препятствий; небрежная работа на страховке и ослабление внимания на несложных участках маршрута; недостаточный самоконтроль и взаимный контроль при неблагоприятных погодных условиях; неправильно оказанная первая помощь; небрежное отношение с огнем и горячей пищей.

Объективные опасности: резкое изменение погоды; технически сложные участки маршрута; гипоксия (горная болезнь); солнечные ожоги в горах и на снегу; ядовитые насекомые и животные; стихийные бедствия.

Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

Влияние психологического климата в группе на обеспечение безопасности участников похода. Значение учета психологических особенностей юных туристов в процессе обучения. Темперамент, типы: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. Типы нервной системы: живой, безудержный, спокойный, слабый.

Воспитание черт характера: целеустремленности, инициативности, силы воли, дисциплинированности, решительности, стойкости, коллективизма, патриотизма.

Слаженность (сработанность), сплоченность группы – факторы успешности ее действий.

Лидер в группе. Его влияние на состояние психологического климата в

группе. Лидеры в группе: формальные и неформальные. Авторитет руководителя, лидеров и членов группы. Дисциплина и демократия в группе. Их влияние на сплоченность и работоспособность группы.

Причины возникновения конфликта в группе и способы их устранения. Ролевые игры по решению различных экстремальных ситуаций.

Тема №12. Личное и групповое туристское снаряжение (усовершенствование и изготовление).

Теория: Усовершенствование туристского снаряжения применительно к условиям проведения зачетных походов.

Конструкция тентов для палаток и обеденной зоны. Укрепление «проблемных мест».

Композиционные материалы. Техника изготовления.

Конструкция палубы к катамарану. Техника изготовления. Композиционные материалы.

Конструкция дождевых накидок различных модификаций. Материалы для изготовления. Проклейка швов.

Конструкция каркасной рамы к катамарану. Технические параметры. Способы сборки. Материал для изготовления.

Конструкция чехлов для топора, пилы, ножовки. Техника изготовления. Материалы.

Конструкция бахил. Различные модификации, материалы для их изготовления.

Техника изготовления.

Практика: Ремонт и изготовление необходимого туристского снаряжения.

Тема №13. Организаторская подготовка туристов.

Теория: Организаторы–туристы, имеющие универсальное туристское образование; обладающие навыками формирования туристского сообщества.

Организатор школьного туризма – помощник руководителя группы при проведении занятий и походов с младшими турклубовцами.

Требования к помощнику руководителя тургруппы: ответственен за работу, осуществляемую группой в походе; за соблюдение группой правил и мер безопасности в походе; ответственен за нарушения инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций, экскурсий с учащимися общеобразовательных школ и профессиональных училищ, воспитанниками детских домов и школ – интернатов Российской Федерации (во время отсутствия руководителя группы).

Обязанности организатора школьного туризма (пом. руководителя группы):

1. Знание норм и правил безопасного проведения похода, экскурсии ит.д.;
2. Комплектование группы;
3. Организация подготовки участников похода;
4. Организация подготовки и подбора необходимого снаряжения и продуктов питания;
5. Оформление необходимой документации, утверждение маршрута похода в выпускающей организации (школе ит.п.).

Деятельность организатора школьного туризма по подготовке похода совместно с членами группы:

1. Изучение района похода;
2. Подготовка картографического материала и графика – маршрута похода.
3. Обязанности организатора школьного туризма в походе:
4. Соблюдение разработанного маршрута;
5. Принятие необходимых мер, направленных на обеспечение безопасности участников в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, мер по доставке травмированных или заболевших участников похода в медицинское учреждение;
6. Посильная помощь другой туристской группе в случае необходимости.

Практика: подготовка и проведение теоретических и практических занятий по темам:

«Обеспечение безопасности при проведении похода»; «Техника преодоления естественных препятствий»; «Подготовка туристской группы к походу»; «Подведение итогов похода».

Проведение классных соревнований на простейшей полосе препятствий или по отдельным заданиям (укладка рюкзака, разведение костра, подбор одежды и т.д.).

Оказание помощи руководителю клуба в подготовке и проведению занятий и походов.

Тема №14. Проведение походов.

Практика: Участие в однодневных и многодневных походах при любых погодных условиях в разных видах туризма. Закрепление теоретических знаний и дальнейшая отработка практических навыков, полученных на занятиях и в походах. Повышение уровня общефизической подготовки и специфической туристской выносливости. Воспитание морально – волевых качеств.

Разработка и проведение похода выходного дня с классом. Участие в многодневном походе в качестве помощника руководителя группы. Досуговая деятельность в походе. Организация и проведение развивающих подвижных и психотехнических игр (лесной волейбол, прятки с элементами ориентирования, «сифа», пексисо, тысяча и другие. Действия по сплочению группы – пересказ историй, совместное пение песен.

Проведение зачетного спортивного похода II или III категории сложности.

Тема №15. Подведение итогов походов.

Теория: Обсуждение итогов похода в группе, отчет должностных лиц о проделанной работе.

Разбор и анализ действий участников похода.

Практика: Составление отчета о походе. Обработка собранной в

путешествии информации. Подготовка туристского снаряжения для консервации или ремонта.

Оформление спортивных разрядов участникам.

Планируемые результаты третьего года обучения

Предметные результаты:

- знание как организовать и провести одно- или двухдневный поход;
- знание прав и обязанностей участника в походе, в том числе и спортивном;
- знание перечня личных и общественных вещей и тур.снаряжения для однодневного и многодневного походов, в том числе и спортивном походе в различных видах туризма;
- знание правил, предъявляемых к укладке рюкзака в пешем, водном, лыжном, горном и спелео походе;
- знание требований по выбору места для бивака и установки палатки в летних и зимних условиях на различном рельефе местности;
- знание использования карты и компаса для движения в лыжном, пешем, водном, горном походе;
- владение техникой движения по пересеченной местности в зимнем лыжном походе;
- владение техникой работы с пилой, топором, ножом;
- владение техникой гребли на катамаране, управление движением на речных препятствиях;
- умение укладывать рюкзак для похода различной временной продолжительности (до недели), а также для зимнего лыжного похода, летнего пешего, водного и горного походов;
- умение использовать групповое снаряжение, соблюдая нормы безопасности в пешем, водном, горном, спелео походах;
- умение находить сухое дерево, заготавливать топливо для костра различными способами и использование газовой горелки и примуса;
- умение, работая в команде, подготовить для сплава катамаран из

стандартного набора комплектации, а также из подручных средств;

- владение техникой сборки тримарана в походных условиях;
- знание и владение техникой безопасного прохождения препятствий на сплаве;
- знание правил ремонта и хранения лыжного, горного и водного снаряжения;
- знание специфики физ. подготовки к туристским спортивным походам;
- знание приемов ориентирования без компаса;
- знание различных способов страховки и самостраховки, применяемых в лыжных и водных походах и в горной местности;
- знание правил безопасного прохождения препятствий в пещерах;
- знание приемов изготовления и ремонта тур.снаряжения;
- знание способов альтернативного обогрева палатки при низких температурах и способы сохранения тепла в спальнике;
- знание походной документации;
- владение техникой преодоления препятствий на лыжах;
- владение техникой самозадержания и страховки на травянистом, снежном и скальном склонах;
- владение детальным чтением карты;
- владение техникой прохождения препятствий в связке;
- владение тактикой разведки в спортивном походе;
- владение техникой вязки и применения основных узлов;
- умение ремонтировать туристское снаряжение в походных условиях.

Метапредметные результаты:

- знание географии и истории туристски привлекательных регионов России;
- знание навыков оказания первой медицинской помощи участникам похода;

- знание правил поведения туриста в природе;
- знание правил безопасности в учебных помещениях, транспорте, в походе;
- владеть техникой самоспасения на воде и оказание помощи упавшему в воду;
- знание правил пожарной безопасности в лесу;
- знание сигналов бедствия и правил поведения при возникновении аварийной ситуации;
- знание основ закаливания организма;
- владение техникой изготовления транспортных средств для переноски пострадавшего;
- умение оказывать доврачебную помощь, делать искусственное дыхание транспортировать пострадавшего;
- умение оценивать создающуюся экстремальную ситуацию и определять порядок действия по выходу из нее.

Личностные результаты:

- знание правил личной гигиены в походе и их обязательное соблюдение;
- знание режима питания в походе и необходимости его соблюдения;
- умение оказывать доврачебную помощь при ранении колющими, режущими предметами, при тепловом ударе, при переохлаждении, простудных заболеваниях;
- владеть техникой разжигания огня в любых погодных условиях, в любое время года;
- знание правил поведения туриста на природе, соблюдение энергосберегающих технологий;
- умение одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от погодных условий, длительности похода, подбирать тур.снаряжение для лыжного, водного, горного, спелео походов;

- умение готовить пищу на костре и на газовой горелке из имеющегося запаса продуктов при любых походных условиях;
- умение разрабатывать маршрут похода, его протяженность, длительность с учетом предполагаемых естественных препятствий;
- умение планировать продуктовую смету с учетом количества приемов пищи, пополняемости на маршруте, доступности и их стоимости;
- умение собирать и обрабатывать информацию о районе похода с последующим составлением отчета о путешествии;
- умение предсказывать погоду по местным признакам.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график спортивного туристского клуба «Синегорье» на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесс	
1	Количество учебных недель	34 – 1 год обучения 36 – 2 и 3 год обучения
2	Количество учебных дней	102 – 1 год обучения 108 – 2 и 3 год обучения
3	Количество часов в неделю	12
4	Количество часов в учебном году	408 – 1 год обучения 432 – 2 и 3 год обучения
5	Недель в I полугодии	14 – 1 год обучения 16 – 2 и 3 год обучения
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	12 сентября – 1 год обучения 1 сентября – 2 и 3 год обучения
8	Каникулы	отсутствуют
9	Выходные дни	2-3 ноября, 31 декабря-4 января, 23 февраля, 8 марта
10	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Помещение для занятий – просторное, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, отвечающее санитарным нормам.
2. Оснащенность кабинета: парты; стулья; шкаф для хранения пособий и материалов; потолочное освещение.
3. Технические средства обучения: телевизионный экран.
4. Снаряжение, необходимое для реализации программы, хранится на

складе и используется во время занятий и при проведении походов.

В складском помещении созданы условия для хранения туристского снаряжения (стеллажи, шкафы, полки, штанги).

Перечень туристского снаряжения.

Пешеходный туризм и горный туризм:

- рюкзак 100 литров –8 шт,
- рюкзак 80 литров – 2 шт,
- рюкзак 70 литров –5 шт,
- рюкзак 45 литров –1 шт,
- спальник – одеяло, одноместный –9 шт,
- спальник двухместный –4 шт,
- компрессор –9 шт,
- утяжечный мешок –2 шт,
- веревка основная d10 – 2 бухты по45 м,
- веревка вспомогательная d10 – 1 бухта 25 м,
- обноска d10 – 2 бухты по 8 м,
- репшнур d4 –8 шт,
- карабин –19 шт,
- восьмерка –2 шт,
- жумар –2 шт,
- страховочная система –4 шт,
- палатка двускатная двухместная –2 шт,
- палатка двускатная четырехместная –1 шт,
- палатка каркасно-дуговая (4места) –1 шт,
- тент 3х3 м –3 шт,
- тент 4х6 м –1 шт,
- коврик пенополиуретановый -9 шт,
- накидка дождевая для дежурных –3 шт,
- котлы 10 л –3 шт,
- котлы 9 л –3 шт,

- котлы 6-5 л –4 шт,
- пила –1 шт,
- тросик костровой с крючками –1 комплект,
- топор –1 шт,
- компас –8 шт.

Лыжный туризм:

- палатка «Урай» 14-местная –1 шт,
- тент 7х9 м –1 шт,
- газовая горелка – 1 шт,
- печка сборная – 1 шт.

Водный туризм:

- катамаран 6-местный –3 шт,
- катамаран 4-местный – 1 шт,
- каркас металл. – 2 комплекта,
- катамаран 8-местный – 1 шт,
- палуба к катамарану –4 шт,
- весла однолопастные –16 шт,
- бечева для крепления палубы к каркасу катамарана –6 бухт,
- помпа –2 шт ножная,
- насос ручной – 4 шт,
- спасательный жилет –18 шт,
- каска –12 шт,
- палатка «Байкал» -1 шт,
- палатка «Комфорт» - 1 шт,
- палатка «Вигвам» - 1 шт,
- палатка «Терра» - 3 шт.

Набор медицинской аптечки:

- перевязочные средства,
- сердечно – сосудистые препараты,
- обеззараживающие средства,

- обезболивающие средства,
- противовоспалительные средства,
- антисептики.

Ремонтный набор (иглы, нитки, шило, отвертка, плоскогубцы, клей резиновый, скотч, клей «Момент», стропа, оселок, запчасти для лыжных креплений, запчасти для катамарана).

Досуговый набор:

- мяч,
- шашки,
- тарелка для метания.

Прочее снаряжение, используемое при проведении походов, является личным имуществом занимающихся в тур.клубе.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю спортивного туристского клуба, должен иметь опыт участия в спортивных туристских походах 1-ой, 2-ой, а лучше 3-ей категорий сложности, иметь опыт инструкторской работы в туризме или пройти обучение на инструктора туризма.

Якубовский Алексей Алексеевич – педагог дополнительного образования. Работает руководителем тур.клуба «Синегорье» с 1990 года. Имеет высшее образование. С 2001 года Якубовский А. А. – инструктор детско-юношеского туризма (курсы на базе Областного центра туризма и краеведения).

Информационно-методические условия:

При реализации программы используются следующие дидактические материалы:

№ п/п	Название	Количество
<i>Информационно-дидактические материалы</i>		

1	Муляжи древен и поленьев	24
2	Элементы кострового оборудования	9
3	Разномасштабные топографические карты	27
4	Различные виды компасов	10
5	Набор бытового туристского оборудования из 9 предметов	1

Учебный процесс организуется по принципу **последовательного нарастания сложности задач**. Задания имеют несколько уровней сложности: ребенку может быть предложен тот или иной вариант в зависимости от возраста, уровня подготовки и личностных особенностей.

Занятия по программе спланированы таким образом, чтобы:

- обеспечить индивидуальный подход к каждому обучающемуся;
- учесть интересы и предпочтения обучающегося, технические и физические возможности каждого, которые реализуются за счет широкого выбора туристского снаряжения и предлагаемых тем;
- познакомить обучающихся с разными техниками и способами владения различными видами туристского оборудования;
- сформировать коллектив детского объединения.

В течение обучения ребенок осваивает различные виды туризма, которые культивируются сообразно программе обучения, он переходит от интуитивной деятельности к осознанной и целенаправленной

При реализации программы используются следующие электронные образовательные ресурсы:

Видеоотчеты по походам различной категории сложности и по различным видам туризма;

Видеофильмы:

- Техника работы с колющими и режущими предметами;
- Заготовка топлива;
- Установка каркасно – дуговой палатки;
- Оборудование палатки для различных погодных условий;

- Препятствия на реке и способы их преодоления на катамаране;
- Проведение масленицы;
- Проведение тур.праздника «Новогодний пельмень»;
- Строительство Иглу и ночевка в нем;
- Осенняя переправа с использованием бревна и веревки через р. Северка;
- Зимняя веревочная переправа через р. Решетка;
- Сборка катамарана, его загрузка и управление на реке;
- Сборка тримарана, его загрузка и управление на реке;
- Лыжный переход по замерзшему водоему;
- Скальная подготовка на скалах Три сестры;
- Внештатная ситуация на водоеме: падение с катамарана, переворот катамарана и действия участников.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

В начале учебного года определяется уровень развития детей и их способностей путем беседы, опроса, тестирования и анкетирования.

В течение учебного года определяется степень усвоения учащимися учебного материала, выясняется готовность детей к восприятию нового материала, отслеживается повышение их ответственности и заинтересованности их в обучении путем опроса, контрольных занятий и походов, самостоятельных работ с тур.снаряжением.

По окончании изучения тем определяется степень усвоения учащимися учебного материала путем проведения зачетных занятий (сдача тестов по физ. подготовке, выполнение нормативов по использованию тур.снаряжения, контрольных походов).

В конце учебного года определяется изменение уровня развития детей, их способностей, а также достигнутых ими результатов в обучении через участие в тренировочных и спортивных походах и соревнованиях.

Объектами контроля являются:

- Знания, умения, навыки по изучаемому предмету;

- Культура и техника исполнения элементов туристской деятельности;

- Степень самостоятельности и уровень физических и технических способностей.

Данная программа будет считаться реализованной в том случае, если за 3 года обучения занимающиеся в турклубе овладеют основами туристической культуры, слагаемыми которой являются: глубокие знания по тем видам туризма, которые культивируются в турклубе (водный, пешеходный, лыжный); хорошая физическая подготовка; умение ориентироваться и адекватно вести себя в экстремальных ситуациях; осознанные мотивы и потребности в осуществлении туристской деятельности; набор морально - волевых качеств, позволяющих заниматься данным делом без вреда людям и без ущерба природной среде.

Зачетные спортивные походы, которые являются итоговой аттестацией за год обучения, оформляются и регистрируются в Региональном центре туризма и краеведения Свердловской области. Контроль и оценка проведенных спортивных походов производится маршрутно-квалификационной комиссией Регионального центра туризма и краеведения.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список для педагога

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. – Москва: Изд-во Игоря Балабанова, 2012. – 79 с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры / В.Ю. Большаков. Спб.: Светоч, 2004. – 36 с.
3. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов.- Москва: Турист, 1993. – 84 с.
4. Ганопольский В.И. Организация и подготовка спортивного туристского похода / В.И. Ганопольский. – Москва: Турист, 1996. – 62 с.
5. Григорьев В.Н. Водный туризм / В.Н. Григорьев. – Москва: Профиздат, 1998. – 112 с.
6. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. – Москва: Профиздат, 1997.– 98 с.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм / Э.Н. Кодыш. – Москва: ФиС, 2005. – 75 с.
8. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. – Москва: ФиС, 1998. – 69 с.
9. Лукоянов П.И. Лыжные спортивные походы / П.И. Лукоянов. – Москва: ФиС, 1998. – 49 с.
10. Маслов А.Г. Организация работы и финансирование туристско-краеведческих объединений учащихся / А.Г. Маслов. – Москва: ЦДЮТур, 1999. – 36 с.
11. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов / В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, 1997. – 63 с.
12. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование / В.И. Тыкул. – Москва: Просвещение, 1998. – 87 с.
13. Штюмер Ю.А. Краткий справочник туриста / Ю.А. Штюмер. – Москва: Профиздат, 1995. – 132 с.

Список для обучающихся (родителей)

1. Берман А.Е. Юный турист / А.Е. Берман. – Москва: Знание, 1997. – 115 с.
2. Берман А.Е. Путешествия на лыжах / А.Е. Берман. – Москва: ЭКСМО, 2001. – 92 с.
3. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром / Л.Г. Ганиченко. – Москва: ФИС, 1998. – 19 с.
4. Ильичев А.А. Большая энциклопедия выживания / А.А. Ильичев. – Москва: ЭКСПО, 2010. – 516 с.
5. Лукоянов П.И. Самодеятельное туристское снаряжение / П.И. Лукоянов. – Москва: Знание, 1996. – 62 с.
6. Рундквист Н.А. Самая прекрасная дорога / Н.А. Рундквист. – Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 2001. – 186 с.
7. Рундквист Н.А. Сто дней по Уралу / Н.А. Рундквист. – Екатеринбург: Средне-Уральское книжное издательство, 2008. – 210 с.
8. Савенко Е.В. Путешествуя по Чусовой / Е.В. Савенко. – Екатеринбург: СОКРАТ, 2001. – 22 с.
9. Скрягин Л.Н. Морские узлы / Л.Н. Скрягин. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 93 с.
10. Черноскутов А.П. Малахитовая шкатулка / А.П. Черноскутов. – Екатеринбург: СОКРАТ, 2004. – 162 с.
11. Шпиленок И. Сто заповедных лет / И. Шпиленок. – Москва: Манн, Иванов, Фербер, 2019. – 184 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582750

Владелец Булычева Оксана Викторовна

Действителен с 27.03.2024 по 27.03.2025